



2013

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

地域FM番組
「中央区だより」毎週金曜11時30分～
ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz)
編集：中央区市民部総務企画課広聴係
〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目
☎011-205-3216 ㊟011-231-6539

モリスと学ぼう！さっぽろ食スタイル

キャベツの甘酢漬け



グリーンアスパラの豚肉巻き



塩昆布と桜エビの炊き込みご飯



貝たくさんみそ汁



この献立は主食、主菜、副菜のバランスがいい例だよ！
主食はご飯やパン・麺類、主菜は肉・魚・卵・大豆製品、副菜は野菜や海藻などを使った料理のことだよ。
レシピはページをめくってね!!



▲中央区食育マスコット「モリス」

—自己紹介—
名前：モリス
(エゾリスの男の子)
名前の由来：
モリモリ食べるリス
住んでいるところ：円山公園
チャームポイント：
エプロンのようなフワフワのおなかの毛
好きな食べ物：野菜と果物
特技：料理

中央区役所関連施設

【市コールセンター ☎222-4894】

中央区役所 (南3西11) (代表) ☎231-2400
中央保健センター (南3西11) ☎511-7221
中央区土木センター (北12西23) ☎614-5800
中央区民センター (南2西10) ☎271-1100
旭山公園通地区センター (南9西18) ☎520-1700

大通公園 (北1西9)
東北 (北2東2)
苗穂 (北1東10)
東 (南2東6)
豊水 (南8西2)
西創成 (南5西7)
曙 (南11西10)

まちづくりセンター

☎251-6353 山鼻 (南23西10) ☎511-6371
☎251-8119 幌西 (南11西14) ☎561-3256
☎261-3669 西 (南6西13) ☎561-7124
☎241-1696 南円山 (南9西21) ☎561-2472
☎521-0204 円山 (北1西23) ☎611-3367
☎521-2384 桑園 (北7西15) ☎621-3405
☎511-0116 宮の森 (宮の森2-11) ☎644-8760

----- 中央区役所の主な課・係 (8時45分～17時15分 (土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)) -----

総務企画課	☎205-3205	戸籍住民課	☎205-3232	福祉支援係	☎205-3304	保険年金課	☎205-3341
庶務係	☎205-3205	戸籍係	☎205-3238	保健支援係	☎205-3305	給付係	☎205-3342
地域安全担当	☎205-3206	住民記録係	☎205-3301	健康・子ども課	☎511-7221	保険係	☎205-3343
選挙係	☎205-3216	保健福祉課	☎205-3302	(保健センター内)	☎205-3274	収納・二係	☎205-3344
広聴係	☎205-3221	地域福祉係	☎205-3303	保護課		年金係	
地域振興課	☎205-3222	福祉助成係		相談担当係			
統計担当係		給付事務係					

市税に関するお問い合わせは **中央市税事務所** (北2東4 サッポロファクトリー2条館4階) へ

納税課	市税証明・口座振替 ☎211-3912	市民税課	個人の	諸税課	法人市民税担当 ☎211-3071	固定資産税課	土地担当 ☎211-3917
	法人の収納担当 ☎211-3074		市・道民税担当 ☎211-3914		事業所税担当 ☎211-3073		家屋担当 ☎211-3918
	納税相談担当 ☎211-3913		特別徴収担当 ☎211-3075		軽自動車税担当 ☎211-3076		償却資産担当 ☎211-3079

モリスと学ぼう！さっぽろ食スタイル

食べることは生きること。毎日を元気に過ごすためには適切な食生活が不可欠です。札幌市では、食生活を通じて健康づくりを進めるため、食を大切にすることを基本理念とした「第2次札幌市食育推進計画」を策定し、重点取り組みの一つとして「さっぽろ食スタイル」を提案し、推進しています。



さっぽろ食スタイルとは

ご飯を主食として、主菜や副菜に魚、肉、卵、野菜、海藻、豆・大豆製品、乳製品、果物など北海道の豊かな食材を使った栄養バランスのよい健康的な食事である「北海道型食生活」と、買い物・保存から調理、片付けまで環境に配慮した食生活（下記参照）の両方を取り入れたものです。



環境に配慮した食生活例

買い物・保存で

- 買い物にはエコバックを持参する。食材の在庫を確認し必要な分だけ買う。
- 保存ができる期間を考えて買う。
- 冷蔵庫は詰め過ぎないようにして節電する。
- 冷蔵庫に保存しなくてもよい食材は室温で保存する。



片付けで

- 食器を洗うとき、水を出したままにしない。
- 油やソースなどの汚れは拭き取ってから洗う。

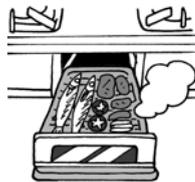


調理で

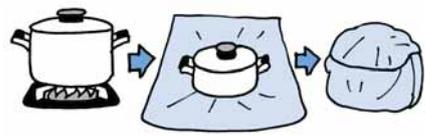
- 室温で保存できて、使い勝手のよい乾物、缶詰などを上手に利用する。
- ゆでる、焼く、蒸すなどは同時調理（下記参照）をする。
- 食材を最大限に生かし、ごみを少なくする。
- 湯を沸かすときはふたをする。
- 鍋底の水滴を拭いてから火にかける。火は鍋底からはみ出さないように調節する。
- 煮物などは加熱時間を短くして余熱で仕上げる保温調理（下記参照）をする。



☆同時調理とは、オーブンやグリルなどを使って、2品以上を一度に作る調理法です。
例) 魚と野菜を同時に焼く。



☆保温調理とは、加熱して沸騰させた後、火から下ろした鍋を、バスタオルなどで包んで余熱を利用して料理を仕上げる調理法です。ご飯はふっくら、煮物はほっくり出来上がります。



火にかける 十分に沸騰したら しっかり包む
火から下ろして

食への感謝の心が豊かな食生活につながるんだね！



同時調理や保温調理はエネルギーの節約になるんだね！



ちょっとした心掛けで、環境に優しい食生活を送ることができます。エネルギーの節約はおサイフにも優しいですよ。

次のページでは、さっぽろ食スタイルの献立例として、表紙に掲載した献立のレシピを紹介します。

皆さんもおいしく食べて健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか？

育もう「食」への感謝の心

中央区では、将来の主役となる子どもから人生経験の豊富な高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりや「食」を通じたコミュニケーションなどを適切に行えるよう「みんな元気!!食育体験レストラン」を実施しています。

この事業は、食育ボランティア「中央区食生活改善推進員」の皆さんや「食育に関する連携協定」を締結した光塩学園調理製菓専門学校、中央区食育ネットワーク会議など関係機関と協力し、講習会や料理教室など、食育を体験するいろいろな内容で実施しています。

今年度の詳細は本誌や区ホームページでお知らせしますので、ぜひご参加ください。



▲小学生向け
「冬休み親子料理教室」



▲大人向け
「はじめてのおせち料理」

みんな一生懸命だね！
7月30日(火)に早速、中央卸売市場食育講座を開催するよ。詳細は、中央7ページか、モリスの食育で検索してぼくのホームページを見てね！



中央保健センター管理栄養士おすすめレシピ♪
旬の食材いっぱいのさっぽろ食スタイル献立例



中央保健センター
なかざわしょうこ
中澤祥子管理栄養士

手軽にできるバランスのよい献立です。一度お試しください。
献立を考えるときは、主食、主菜、副菜をそろえることを意識するといいですよ！

ほかにもホームページではたくさんのレシピを紹介しているよ。
さっぽろ食スタイルで検索してね！



主食

味付けは素材にお任せ！

塩昆布と桜エビの炊き込みご飯

—ポイント—

- 冷蔵庫に保存しなくてもよい乾物を利用。
- 加熱時間を短くして余熱で仕上げる保温調理（炊飯器なら計量してスイッチを入れる）。



☆材料☆（4人分）
米 2合
水 400cc
塩昆布（細切り） 15g
桜エビ（乾燥） 5g

☆作り方☆

- ① 米をとぎ、水、塩昆布と桜エビを加えて混ぜ、30分以上つけておく。
- ② 鍋を中火にかけ、沸騰したら弱火にして5分加熱し、火から下ろして、バスタオルなどで包んで15分保温する。
- ③ 鍋底から混ぜて、水分を飛ばす。



1人分：275kcal

主菜

今が旬！

グリーンアスパラの豚肉巻き

—ポイント—

- グリーンアスパラは、根元の硬い皮を除き廃棄を少なく。
- グリーンアスパラとシイタケを同時調理することで、エネルギーを節約。



☆材料☆（4人分）
グリーンアスパラ 8本
豚肉（しゃぶしゃぶ用） 16枚
生シイタケ 8個 ジャガイモ 2個
ミニトマト 8個 サラダ油 少々
しょうゆ 少々 塩・こしょう 少々

☆作り方☆

- ① グリーンアスパラは根元を少し切り落とし、根元の硬い皮をむき、半分に取り、豚肉を巻く。
- ② 生シイタケは石づきを切り落とす。
- ③ サラダ油を薄くひいたフライパンで、①は転がしながら、②は両面を焼き、しょうゆをかける。
- ④ ジャガイモは皮をむき、薄切りにする（水にさらさない）。
- ⑤ サラダ油を薄くひいたフライパンに④を入れて弱めの中火で焼き、薄いきつね色になったら裏返し、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑥ ③⑤を盛り付け、ミニトマトを飾る。



1人分：163kcal
（付け合わせを含む）

副菜

キャベツの甘酢漬け

☆材料☆（4人分）
キャベツ 240g（約1/4玉）
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1 ①
塩 小さじ1/4 ②

☆作り方☆

- ① キャベツを太めの千切りにする。
- ② ①をさっとゆでて、搾って水分を取る（電子レンジで加熱してもよい）。
- ③ ②をよく混ぜ、①に加え、味をなじませる。



1人分：29kcal



1人分：52kcal

—ポイント—

- 鍋底を拭いてから火にかける。
- 火は鍋底からはみ出ないように調整する。
- だし汁に使った食材（煮干しや昆布など）を、具として食べることも可能。

具たくさんみそ汁

☆材料☆（4人分）
フキ 40g 細竹 4本
大根 60g ニンジン 60g
小揚げ 1枚 みそ 大さじ2
だし汁 600cc

☆作り方☆

- ① フキと細竹は斜め輪切り、大根とニンジンはいちょう切り、油揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に①を入れて、煮る。
- ③ 材料が柔らかくなったら、みそを加える。



このページに関するお問い合わせは中央区健康・子ども課健やか推進係（☎511-7221）まで

情報 オアシス

区役所関連施設の電話番号は、区民のページ「ちゅうおう」中央1ページをご覧ください。

6月11日からの内容です

消すまでは 心の警報

ONのまま

中央区の人口と世帯数

平成25年5月1日現在

人口 229,019人
(前月比+1,582)

男 103,536人
女 125,483人

世帯数 127,725世帯
(前月比+1,090)

交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	474 (-7)	1 (0)	541 (-13)
札幌市	2,529 (+118)	3 (-4)	2,882 (+69)

※平成25年累計・5月19日現在。
() は前年比

2013アタック・ザ・531M (藻岩山ファミリー登山)



▽日時 6月23日(日)9時15分集合。9時30分出发(12時終了予定)。

▽集合場所 幌西自転車公園(南14西18)。

▽コース 幌西自転車公園→慈啓会病院登山口→藻岩山馬の背→藻岩山山頂(解散)。

▽対象 区内在住か通勤・通学している方。

▽定員・費用 300人・無料。

▽申込 6月18日(火)までに電話かファクス、Eメール(chikishinko@city.sapporo.jp)で①住所②氏名③生年月日④電話番号を明記の上、申し込

み。先着順。

※雨天のほか、前日までの気象状況・クマ出没などにより中止する場合があります。当日の中止の確認は中央区役所(☎(231)2400)にお問い合わせください。飲み物、雨具、虫よけスプレーなどは各自でご持参ください。

▽申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(205)3221 ㊟(511)7234

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度の納付通知書を発送します

平成25年度の国民健康保険料納付通知書を6月13日(木)に、介護保険料納付通知書を6月14日(金)に、後期高齢者医療制度保険料納付通知書を6月17日(日)に発送します。納付通知書発送後は、窓口や電話が大

変混雑することが予想され、ご迷惑をお掛けする場合がありますので、ご了承願います。

夜間・休日相談のお知らせ

平成24年度国民健康保険料の納め忘れはありませんか。保険料の最終納期限が過ぎていますので、未納の保険料がある方は、早急に納付願います。

保険料を長期間滞納すると、保険証の返還や財産の差し押さえなどの行政処分を受けることがありますので、納付できない事情のある方は、ご連絡ください。

なお、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方に対して、夜間延長および休日開庁を行いますのでご利用ください。

▽夜間延長 6月20日(木)、21日(金)の20時まで。

▽休日開庁 6月23日(日)9時～15時。

※夜間延長・休日開庁は、庁舎南側玄関からお入りください。

▽詳細 保険年金課収納一・二係 ☎(205)3343

不法投棄ボランティア監視員の募集

▽内容 不法投棄を発見した際に、札幌市に通報していた

だくボランティアを募集します。任期は2年間(その後は継続可能)。

▽対象 区内在住か通勤・通学している方。

▽申込 随時電話か直接来庁(申込・詳細) 環境局事業廃棄物課(北1西2・市役所本庁舎13階) ☎(211)2927

雑がみの出し方について

「雑がみ」を紙袋に入れて出すと、中身の確認ができません。そのため、収集・選別作業に支障をきたす場合があります。

収集作業員の安全確保と作業効率の向上のため、透明・半透明の袋に入れて出して



中身の見える袋で!

また、ティッシュペーパーや紙おむつは使用・未使用が収集・選別の段階で区別できないため、「雑がみ」ではなく「燃やせるごみ」(有料)の収集日に出してください。水ですすいでも汚れが落ちない食品容器などの紙も「燃やせるごみ」となります。

▽詳細 中央清掃事務所 ☎(581)1153

「子育てほっと☆たいむ」参加者募集

子育て中の親同士で、子どものこと、自分のことなど気軽にしゃべりを楽しみ、ほっと一息ついてみませんか?

▽日時 7月9日(火)、11日(木)の2日間1コース。各日10時～11時30分。

▽会場 中央保健センター2階(南3西11)。

▽対象 区内在住で0歳～就学前のお子さんを育てている保護者(受講中はお子さんをお預かりします)。

▽定員・費用 10人・無料。

▽申込 6月13日(木)9時から電話で。先着順。

※多くの方に参加していただくため、年1回の受講でお願いします。

▽申込・詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎(511)6399

絵本の読み聞かせの開催について

▽内容 中央区役所1階子ども情報スペースで絵本の読み聞かせを開催します。ご参加ください。

▽日程 7月～12月の毎月第1水曜日、11時から15分程度。

▽詳細 総務企画課庶務係 ☎(205)3205

PMFプレゼンツ
「スプリングコンサート」

▽内容 PMF修了生などによる演奏会です。素晴らしい音色をお楽しみください。
▽日時 6月16日(日)14時開演(13時30分開場)。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽定員・費用 150人・無料。当日、直接会場へ。

▽曲目 ファリヤ作曲「スペイン舞曲」、能登谷安紀子さん作曲「心の絆」ほか。

▽出演者 能登谷安紀子さん(バイオリン)、薮田健吾さん(クラシックギター)、伊藤小夜さん(ピアノ)、合唱団・歌人(合唱)。

中央区民講座

▽日程等 下表の通り。

▽会場 中央区民センター(南2西10)。①は2回目以降リンケージプラザ(北1西9)。

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。
▽申込 ①6月11日(火)〜17日(月)、②6月18日(火)〜24日(月)の9時30分〜17時に同センター1階窓口か電話で(土・日曜可)。先着順。

※定員に満たない場合は申し込み期間を過ぎても受け付けます。また、申し込みが少ないうときは講座を中止する場合があります。

<中央区民講座>

講座名	受講日時	定員	費用
①「知って得する介護法！」(全5回)～介護について学んでみませんか～	6月27日～7月25日の毎週木曜日 13時30分～15時30分	20人	無料
【内容】講義や実技を交え、介護方法の基本を学びます。			
②ボランティアによる“美術への誘い”～美術を身近に楽しもう！11～	7月4日(木) 10時～12時	20人	無料
【内容】道立近代美術館所蔵作品や同美術館で開催中の展覧会などを解説し、美術作品を身近に感じ、楽しめます。			

中央区民センター
図書室からのお知らせ

▽申込み詳細 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

▽内容 「スプーンおばさん」

ほか。
▽日時 6月15日(土)10時30分～11時30分。
▽会場 中央区民センター1階娛樂室(南2西10)。

▽対象 区内在住のお子さんとその保護者。

▽費用 無料。

▽図書室休室のお知らせ 中央区民センターでは、蔵書一斉点検と図書整理日のため、次の通り図書室を一時休室します。

▽休室期間 6月20日(木)～26日(水)、28日(金)。

※休室期間中の本の返却は同センター正面入口の「返却ポスト」をご利用ください。

▽申込み 中央区民センター図書室 ☎(271) 1120

地区センター講座

▽日程等 下表の通り。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象 区内在住か在勤の18歳以上の方(高校生を除く)。
①は初心者対象。
▽持ち物 ①筆記用具。
▽申込 ①6月11日(火)、②6月12日(水)の9時～17時に同センター1階窓口か電話で受け付け。先着順。

※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けません。

す(8時45分～17時(日曜を除く)。申し込みが少ないときは講座を中止する場合があります。

<地区センター講座>

講座名	受講日時	定員	受講料
①はじめての英会話入門講座(全6回)	6月27日～8月1日の毎週木曜日 10時～12時	16人	4,000円
【内容】旅先でよくある場面や簡単な日常会話を学びます。			
②葬儀を争儀にしないために	7月8日(月) 10時～12時	20人	無料
【内容】相続でのトラブルを防ぐ方法や遺言書の書き方・成年後見制度について学びます。			

▽申込み詳細 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

歩道は歩行者が優先。歩道が混み合っていたら、安全のため自転車から降りて歩いて歩きましょう。

広告

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

【詳細】 中央保健センター健康・子ども課健やか推進係 〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【住民集団健康診査のご案内】

◆内容・対象者・費用

①特定健康診査（問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査）～40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方：費用600円。

②後期高齢者健康診査（問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査）～札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方：費用400円。

③付加検診（血清尿酸、血清クレアチニン、白血球数、貧血検査、心電図検査）～上記①②の対象者で、住民集団健康診査で特定（後期高齢者）健康診査を受診する方：費用500円。

※①②③とも札幌市から事前に郵送される「受診券」と「健康保険証」が必要です。

※①②は、市民税非課税世帯の方・生活保護世帯の方（受給証明が必要）・支援給付世帯の方（本人確認証が必要）は費用無料。

※①は、全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入の被扶養者の方も、保険者が発行した「特定健康診査受診券」、「健康保険証」、「受診券に記載の費用」を持参することで受診ができます。また、その他の健康保険に加入している方も受診できる場合がありますので、ご加入の健康保険証の発行元にお問い合わせください。

※次の検診は加入健康保険の種類に関わらず受診可能（氏名、年齢、住所が分かる公的な書類を持参）。
 肺がん検診（胸部X線検査）～40歳以上の札幌市民：費用無料（医師の判断により喀痰検査を行う場合は400円）。

緊急肝炎ウイルス検査（B・C型肝炎ウイルス検査）～札幌市民で希望する方（年齢制限なし。ただし、過去に同検査を受けていない方）：費用無料。

◆日程・会場 右表の通り。

◆申込 不要。当日、なるべく空腹の状態でご来場ください。

月日	受付時間	会場（所在地）		
6月 27日(木)	9時～11時	大通公園まちづくりセンター（北1西9・リンケージプラザ1階）		
7月	8日(月)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	中央区民センター（南2西10）	
	22日(月)	9時30分～11時 13時30分～15時	東地区会館（南2東6） 南円山会館（南9西21）	
	23日(火)	9時30分～11時	山鼻福祉センター（南24西13）	
	29日(月)	9時30分～11時 13時30分～15時	曙会館（南11西10） 札幌静修高等学校（南16西6）	
8月	9日(金)	10時～11時	西創成会館（南5西7）	
	19日(月)	9時～11時 13時30分～15時	円山会館（北1西23） 円山北町会館（北7西26）	
		21日(水)	10時～11時 13時30分～15時	円山西町町内会館（円山西町3） 曙会館（南11西10）
	23日(金)	9時30分～11時 13時30分～15時	山鼻会館（南23西10） 東北会館（北2東2）	
		26日(月)	9時～11時 9時30分～11時	円山会館（北1西23） 宮の森明和地区会館（宮の森2-11）
	29日(木)	13時30分～15時	宮の森会館（宮の森2-5）	
	9月	2日(月)	9時30分～11時 13時30分～15時	幌西会館（南11西14） 南円山会館（南9西21）
			11日(水)	9時30分～11時 13時30分～14時30分
10月		1日(火)	9時30分～11時	西会館（南6西13）
	4日(金)	9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）	
	7日(月)	13時30分～15時	苗穂会館（北1東10）	
	8日(火)	9時～11時	桑園ふれあいセンター（北7西15）	
	15日(火)			
28日(月)	9時30分～11時	幌西会館（南11西14）		
31日(木)	9時30分～11時	山鼻福祉センター（南24西13）		
11月	21日(木)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	中央区民センター（南2西10）	
		12月 6日(金)		9時30分～11時30分 13時30分～15時



みんな元気!!
食育体験レストラン

※この「レストラン」は事業名です。

中央卸売市場食育講座

▽内容 親子で、中央卸売市場の見学や環境に配慮したエコクッキングなどを学びます。
▽献立 ひき肉と夏野菜のカレー、芋もち、ヨーグルトベジドリンク。

▽日時 7月30日(火)9時30分～14時30分。受け付けは9時20分から。

▽会場 中央卸売市場(北12西20)。

※現地集合です。車での来場はできません。

▽対象・定員 区内在住の小中学生とその保護者・40人。

▽持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き。

▽費用 大人300円、小学生200円。

▽申込 6月11日(火)9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

(申込詳細) 健康・子ども課健康やか推進係 ☎(511)7221

中央老人福祉センター
からのお知らせ

健康講話「みみのお話」

▽内容 耳鼻科の医師から目まい、耳鳴りなどについて学

びます。
▽講師 とも耳鼻科クリニック 新谷朋子院長。

▽日時 6月26日(水)13時～13時40分。

▽会場 中央老人福祉センター大広間(大通西19・社会福祉総合センター2階)。

▽対象 満60歳以上の方。
▽申込 不要。当日、直接会場へ。

(詳細) 中央老人福祉センター ☎(614)1001

いごもの交流の日

▽内容 アニメ映画会や工作会、ボール遊び、塗り絵、絵本の読み聞かせなど、毎回いろいろな遊びや催しを行います。親子連れでも参加できます。

▽日時 6月29日(土)、9月21日(土)、11月30日(土)、12月21日(土)、平成26年2月22日(土)、3月15日(土)の9時～12時。

▽場所 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽対象 区内在住の幼児・小学生(幼児と小学1・2年生は保護者の同伴が必要)。

▽費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。

(詳細) 札幌市子ども会育成連合会中央区支部事務局 ☎(271)1096

カラスが街に

巣を作る原因は?

カラスが街に巣を作るのは、餌となるごみが近くにあり、餌となるごみの原因です。ごみステーションの管理を徹底し、カラスの餌場にされないようにすることがカラスの増加を抑えることにつながります。

◆ごみステーションのネットをしっかりがぶせたり、カラスよけサークルを活用したりして、カラスがごみを引っ張り出せないようにしましょう。

◆排出時間などのルールを守りましょう。



問い合わせ先	
公園・街路樹にできた巣 ※威嚇などの危険を対応した場 合に撤去などの対応をします。	中央区土木部維持管理課 ☎614-5800
電柱にできた巣	北電柱 北海道電力 ☎251-1111
	NTT柱 NTT東日本-北海道 ☎0120-270-794
ごみステーションのカラスよけ 器材に関して(事前に相談を!)	中央清掃事務所 ☎581-1153

※市では、民有地の巣の撤去は行っていません。
※巣の中に卵やひながいる場合の巣の撤去は、市の許可が必要です。詳しくは、環境局みどりの推進課(☎211-2522)へ。

野生のキツネと

足元クワッス屋について



キツネは野生動物であり、人間とは一定の距離を置く必要があります。

◆寄せ付けないためのポイント

◆キツネに餌を与えない。
◆ペットの餌を放置しない。
◆ごみ捨てのルールを守る。

◆畑や庭に生ごみを埋めない。
◆キツネが嫌がる木酢液・クレンジールを使う。

また、キツネを媒介する感染症としてエキノコックス症が知られています。キツネに寄生したエキノコックスと呼ばれる虫の卵が、人の口から体内に入り、幼虫となって肝臓などに寄生し、肝機能障害などを起こす病気です。

現在では、血液検査などで早期に見え、手術によって治すことができます。

◆感染予防のためのポイント

◆キツネに触れない、近づかない。
◆帰宅後はしっかりと手洗いをします。

◆ペットの放し飼いをしない。
◆家庭菜園の野菜はよく洗う。

十分に加熱して食べる。

(詳細) 健康・子ども課生活衛生係 ☎(511)7227

横断歩道を渡る前には、青信号でも、周囲の安全をよく確認してから横断しましょう。



子どもたちは地域の宝（4/14）



旭山町内会（氏家幸演会長）の集会所（界川2）において、同町内会主催「**新入生を祝う会**」が行われました。幅広い世代が参加し、地域における交流の輪が広がっていました。

▲大きな絵本に子どもたちは興味津々！

人にやさしい新型車両（5/4）

市電新型車両の営業運行を前に行われた試乗会に、札幌市地域自立支援協議会中央区地域部会の呼び掛けのもと、障がいのある方と介助者が参加し、乗り心地を確かめていました。



▲バリアフリー設計でスムーズな乗り降りが可能に

▼参加者からは「揺れが少ないように感じる」「音が静か」「また乗りたい」の声も



地域で守るきれいな水辺（5/12）



▲地域で暮らす人、働く人たちが心を込めて清掃

曙地区第8町内会（笹川信雄会長）が中心となり、鴨々川第一中洲橋（南13西6）周辺において清掃活動が行われ、地域住民や事業所従業員などがごみを拾い集めました。

桜も心も開花宣言（5/13）

中央区健康づくり元気会（桑原栄次会長）が主催した「**お花見ウォーキング**」。例年になく寒さのため、円山公園の桜は咲き始めでしたが、参加者はウォーキングを楽しみました。

▼少し寒そう？いえいえ、皆さん元気です！

